O NÚCLEO DE RECUPERACIÓN

Nota de localización: Lingua galega do noroeste de España. Próxima ao portugués. Contexto de saúde SERGAS. IMPORTANTE: Substituír calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717

A sesión creativa.

Unha vez ao mes. 120 minutos. A cerámica é o que a clase fixo xuntos.

A filosofía da sesión creativa.

Cada reunión habitual do Kernel segue un protocolo: un marco clínico ou comportamental específico aplicado a un problema concreto. A sesión creativa fai algo diferente. Traballa a través da expresión: música, teatro, historia, xogo de roles, invención colectiva. O contido non está predeterminado. O grupo créao xuntos. O que o grupo crea é o protocolo.

Teléfono da Esperanza: 717 003 717

A analogía da clase de arte é exacta. Nunha clase de arte, o profesor non crea a cerámica — os estudantes fan. O profesor proporciona a arcilla, o torno, o forno, a técnica. Os estudantes aportan as súas mans e as súas intencións. Ao final da clase, a estantería contén o que realmente se fixo na clase — non o que o profesor planeou, nin o que alguén imaxinou no comezo. Ese obxecto, con todas as súas irregularidades e sorpresas, Pertence ás persoas que o crearon.

A sesión creativa celébrase unha vez ao mes. Ten unha duración de 120 minutos. Comeza coa sección de animación — para "encher o depósito" antes de que ocorran cousas difíciles. Desenvólvese a través da música, da memoria, da cultura, do teatro, do testemuño persoal e remata coa asignación de tarefas e a repetición da sección de animación. Cada sesión produce algo que o grupo nunca antes creou e que non volverá crear. Ese é o obxectivo.

Bloque.	Tempo.	O que está a pasar.
1 — Sección de Animación	0:00–0:15 Tradución:	Enche o depósito. Unha afirmación positiva antes de afrontar calquera dificultade.

2 — Rito da Memoria Tradución:	0:15–0:20 Tradución:	Unha palabra → frase → ler en voz alta → pertence só a esta reunión. Tradución:
3 — Musicoterapia	0:20–0:45 Tradución:	Cada persoa ten a súa canción. Escoita a canción completa. Comenta o que escoitou nela. Substitúe calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717
4 — Conversa sobre cultura.	0:45–1:00 Tradución:	Historia, gastronomía, películas, xogos. Por que o contexto é importante. A cocaína de Coca-Cola.
5 — A sesión de Playwright.	1:00–1:20 Tradución:	Escribe, debúxao, interprétano. Ou escribe agora, e interprétano na próxima reunión.
6 — Testemunho sobre a troca de roles.	1:20–1:45 Tradución:	O colar, a transacción, o testemuño. En profundidade. Protocolos de seguridade activados.
7 — Asignación de protocolos.	1:45–1:55 Tradución:	Aprende, ensina e documenta. A falta de atención é evidente. Ofrecemos unha oportunidade de renovación.
8 — Mensaxe de ánimo e frase motivadora.	1:55–2:00 Tradución:	Lembre: en caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

Bloque 1

Tradución:

A Sección de Animación.

Enche o depósito antes de comezar calquera cousa difícil — 15 minutos de afirmación positiva.

Por que o espírito de corpo é fundamental.

(Note: "Cheerleading" doesn't have a direct translation in Galician. I've opted for a phrase that conveys the core idea of team spirit and encouragement, which is often associated with cheerleading.)

O modelo terapéutico estándar coloca o esforzo no centro e a afirmación ao final, se é que chega. O Kernel invirte isto. A parte de ánimo e apoio veñen primeiro, porque o sistema nervioso necesita sentirse seguro e valorado antes de poder facer algo útil fronte á dificultade. O proceso baseado na vergonha activa a resposta de ameaza. O proceso que comeza coa afirmación activa a resposta de aprendizaxe e integración. É necesario encher o depósito antes de pedir ao motor que comece a funcionar.

A sección de ánimo non é un optimismo superficial. Non se trata de "dizer cousas agradables para que todo o mundo se sinta mellor". É unha intervención neuroquímica deliberada: dopamina a través do recoñecemento, oxitocina a través da pertenza e serotonina a través da confirmación do status social. Cada persoa na sala debería saír da sección de ánimo sentindo que son vistas, que son importantes e que as persoas que as rodean están sinceramente contentas de que estean presentes. A parte máis difícil que segue ten un impacto completamente diferente nese contexto. estado.

1.1

Tradución:

O formato de tres roscas de ánimo.

Cada sesión é diferente; xuntas, abranguen todo o ciclo de afirmación.

RODA UNHA — A ALEGRÍA DA CHEGADA

Translation:
RODA UNHA — A ALEGRÍA DA CHEGADA

FACILITADOR: Empezamos con isto. Cada persoa que está nesta sala agora tomou a decisión de estar aquí. Esa decisión non é pequena. Nós recoñecemos iso.

[[Señala a cada persoa na sala, unha a unha. O grupo responde.]]

FACILITADOR/A: [Nome] está presente.

[NOME] está aquí!

[[Pase ao seguinte. Fai isto con cada persoa na sala, incluíndo vostede. Tome o seu tempo.]]

ROUNDA DÚA — A ÚNICA VERDADE.

FACILITADOR: Rolda dous. Vou dicir unha verdade sobre cada persoa nesta sala. Unha cousa específica que realmente observei. Non será un cumplido, senón unha verdade. Despois, o grupo repetirá esa verdade.

Teléfono da Esperanza: 717 003 717

[[Recorran a sala. Para cada persoa, fagan unha observación específica e verdadeira: "Marcus estivo presente tres semanas consecutivas." "Sofia fixo a pregunta que ninguén máis se atreveu a preguntar a semana pasada." "Dev aínda está aquí." Despois:]]

É certo.

ISO QUE É VERDADEIRO.

[[Se non coñeces a alguén o suficiente como para dicir algo específico e verdadeiro, di: "[Nome] volveu." Iso sempre é certo e sempre é suficiente.]]

TERCEIRA ROADA — A DECLARACIÓN DO GRUPO

(No contexto de atención sanitaria SERGAS, substituír calquera número de emerxencia/crise por: Teléfono da Esperanza: 717 003 717)

FACILITADOR: Última volta. Todos xuntos. Eu comezo cada liña. Vós rematades — o que saia. Non pensedes. Só contestade.

TRADUCIÓN:

FACILITADOR: A cousa máis difícil que fixen esta semana foi —

[RESPOSTAS DO GRUPO — calquera persoa, calquera cousa, as respostas poden solaparse]

Tradución:

O único que sei de min mesmo que non sabía hai un ano é —

[RESPOSTAS DO GRUPO]

Tradución:

O motivo polo que sigo aparecendo é...

[RESPOSTAS DO GRUPO]

Tradución:

[[Deixe que as respostas cheguen. Non resuma. Non avalíe. Só:]]

[[Tradución:]]
FACILITADOR: Por iso estamos aquí. Imos comezar.

KIT DE RECURSOS PARA FACILITADORES — Estratexias adicionais para espazos con alta enerxía.

A ONDA DO ESTADIO: Todas as persoas levántanse. Pasamos a onda ao redor do círculo: cada persoa salta e lanza os brazos cara arriba cando a onda chegue ata ela. Primeiro lentamente, despois máis rápido e, finalmente, o máis rápido posible.
O RITUAL DO NOME: Elixamos a unha persoa (voluntaria). O grupo repite o seu nome tres veces, aumentando o volume cada vez. Esa persoa responde cunha frase: "E eu son [algo sobre min neste momento]."

Teléfono da Esperanza: 717 003 717
O SOLO DE XITARA DE IMAXINACIÓN: O facilitador chama o nome dunha persoa. Esa persoa ten 10 segundos para facer de xitarrista (ou de músico/deportista) de imaxinación — o que lle dea máis emoción. O grupo anima durante todo o tempo. Pasamos á seguinte persoa.
O "SPRINT DE APRECIACIÓN": Formen parellas. 60 segundos. Díganse a cada un os motivos polos que agradecen que a outra persoa estivese hoxe. Alternen. 60 segundos máis. Despois: "Que escoitastes?".
A VOLTA DA VITORIA: Calquera persoa que alcance un fito persoal esta semana (un día sen consumir, un mes, un ano, conseguiu un emprego, chamou a un familiar, fixo a cama durante sete días consecutivos) dará unha volta literal arredor da sala mentres o grupo aplaude.

Bloque 2

Tradución:

O Rito da Memoria

Tradución:

Reunión.

Por que existe este ritual.

Cada reunión crea algo que nunca existiu antes e que nunca volverá a existir — este grupo específico de persoas, neste momento específico, nesta situación específica. O Rito da Memoria captura iso. Non intenta resumir nin documentar. Captura unha palabra de cada persoa, combínas en oración e léa en voz alta. A

oración é a miúdo incoherente. É sempre verdadeira. Pertence só a esta reunión.

FACILITADOR: Antes de continuar, faremos o ritual da memoria. Isto leva cinco minutos. Pertence a esta reunión e só a esta reunión.

FACILITADOR: Todos: escriban unha palabra. Calquera palabra. A primeira palabra que vos veña á mente agora mesmo. Non a expliquen. Non elixan a palabra "correcta". Escriban a primeira palabra que vos ocorra.

[[Dálle 30 segundos.]]

[[Recolle as palabras — ou faga unha volta pola sala e cada persoa diga a súa.]]

Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

FACILITADOR: A frase para esta reunión é:

Tradución:

[[Ler a frase.]]

Tradución:

[[Silencio. Deixa que se asente.]]

FACILITADOR: Esa frase non existe en ningún outro lugar. Non volverá existir. É esta reunión. Volveremos a lela ao final.

Exemplos de frases memorizadas — Como soan realmente.

- "Fogo silencioso o martes, teléfono perdoado, montaña fría."
- "Correndo ao revés cara algo que case esquecera que quería."
- Azul. Nai. Fome. Caseiro. Finalmente. Non. Si.
- "O cheiro do café, antes de que alguén decidise nada."

Ningún destes estaba planeado. Todos foron verdadeiros para o grupo que os produciu. O facilitador non interpreta a frase. O grupo non discute o que significa. Simplemente existe como evidencia de que algo aconteceu aquí.

Bloque 3

Tradución:

Ronda de musicoterapia.

Cada persoa ten a súa canción. Escoita a canción completa. Comenta o que transmite.

Substitúe calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717

O mecanismo terapéutico.

A música activa máis rexións do cerebro simultaneamente que case calquera outro estímulo. A corteza auditiva, a corteza motora, o sistema límbico, a rede de modo predeterminado, os circuítos de recompensa: todo está activo durante a escoita de música. Para as persoas en proceso de recuperación, a música a menudo contén o contido emocional que non se pode expresar verbalmente: garda a memoria de como era a vida antes, durante e despois do consumo de substancias.

A sesión de musicoterapia non é simplemente unha compartición de listas de reprodución. É unha práctica consciente de traer algo persoalmente significativo a un espazo compartido con outras persoas, e logo expresar o que se sente ao escoitalo. Esa expresión é o acto terapéutico: non a canción en si, senón o momento de dicir "isto é o que esta canción significa para min".

Non hai xulgado do gusto musical. Unha canción dos "Warriors" e unha canción dos "Worriers" sonaran completamente diferentes. Ambas son válidas. O traballo do grupo é escoitar — escoitar de verdade, non esperar para expresar a súa propia opinión — e, a continuación, dicir unha única verdade sobre o que escoitaron.

FACILITADOR: Ronda musical. Cada persoa engade unha canción — algo que teña significado con respecto ao que está a traballar agora. Poida ser unha canción chea de esperanza, ou dolorosa, ou de raiva, ou a canción que sonaba a primeira vez que pasou algo importante. Non hai respostas incorrectas.

[[Recolle os títulos das cancións ou pídalle á xente que os vaia introducindo nun dispositivo compartido. Reproduce cada unha durante 60–90 segundos — o suficiente para sentila, pero non tanto como para que a rolda perda ritmo. Despois de cada canción:]]

FACILITADOR: [Nome] escolleu isto. [Nome] — unha frase: que significa esta canción para ti?
PARTICIPANTE: [Unha frase. Non unha historia. O que a canción transmite.]

TRADUCIÓN:
PARTICIPANTE: [Unha frase. Non unha historia. O que a canción expresa.]
FACILITADOR: [Dirixido ao grupo:] Que escoitades niso?

TODO: [Unha palabra ou frase de quen queira responder. Non unha crítica. O que escoitou.]

Tradución:

Notas do facilitador sobre a sesión de música.

- Para grupos que non dispoñan de dispositivos ou altavoces: cantade a melodía, ou describide a canción en tres frases. Non é necesario reproducir a canción literalmente para que este presente.
- Se unha canción provoca a alguén — asociada ao consumo activo, a un trauma ou a unha perda —, esa é unha información, non un erro. O/A facilitador/a: "Esa canción ten importancia para algunhas persoas nesta sala. Respectémola." Continuamos.
- Os guerreiros adoitan escoller música con moita enerxía, agresiva ou emocionalmente complexa. As persoas preocupadas adoitan escoller música máis lenta, melódica e intricada, ou con letras densas. Ningunha das dúas opcións é máis terapéutica que a outra.
- A pregunta non é "gústalle esta canción?", senón "qué transmite esta canción?". Esa distinción mantén a atención centrada no significado, en lugar do gusto persoal.
- Se alguén non consegue lembrar unha canción, pregúntelle: "Que son queres que te rodee agora?". Esa será a súa resposta.

Tipo de lesión cerebral.	Tendencias musicais — O que máis se observa.
Guerrilleiro (M/M)	Rock de alta enerxía, hip-hop con urxencia, metal, himnos deportivos competitivos, cancións sobre gañar, loitar ou sobrevivir. Moitas veces, cancións da época de maior popularidade que transmitían unha sensación de poder.
Preocupado (Met/Met)	Cancións acústicas, orquestrais, con letras ricas e que evocan recordos emocionais específicas, cancións sobre a saudade, a conexión ou a perda. Moitas veces, cancións de antes de que comezase a usar [algún dispositivo/substancia], que representan quen eran.
MTHFR (deficiencia).	Variable — A miúdo, cancións asociadas ao descanso, á natureza, á sensación de poder finalmente respirar. Ás veces, o silencio é a resposta.
Cualquera tipo de problema na fase inicial de recuperación.	Moitas veces, a canción que sonaba no momento máis difícil, ou a canción que alguén lle puxo cando decidiu parar. Estas cancións marcan un punto de inflexión.
Cualquer tipo de recuperación.	A miúdo, unha canción que representa a persoa na que se están convertendo, música á que non podían relacionarse durante o uso activo porque requiría unha estabilidade que aínda non tiñan.

Bloque 4

Tradución:

A Conversa sobre a Cultura.

Historia, gastronomía, arte, ciencia... e por que o contexto é fundamental.

A filosofía.

O modelo moral da adicción di: a sustancia é mala, a persoa escolleuna, a elección reflicte o seu carácter. O modelo contextual di: as sustancias existen nas culturas, as culturas atribúen significado ás sustancias, e ese significado cambia todo sobre a relación. Non se pode comprender a cocaína sen comprender as follas de coca na cultura andina. Non se poden comprender os opioides sen comprender as rutas comerciais do ópio que moldaron a economía global durante dous séculos. Non se pode comprender o alcohol sen comprender a Prohibición, a industrialización... e a invención do cóctel como institución social.

A conversa sobre a cultura non xustifica a adicción. Contextualízala. Unha persoa que comprende a historia do que estaba a usar, comprende algo verdadeiro sobre si mesma e sobre o mundo, algo que un tratamento baseado na vergoña nunca lle ofrece. Ese coñecemento non é unha permisio. É alfabetización, e a alfabetización é unha ferramenta de recuperación.

4.1

Tradución:

A rolda dos favoritos.

As preferencias revelan o tipo de personalidade máis rápido que calquera avaliación.

FACILITADOR: Antes de entrarmos na historia, vamos a descubrir quen somos. Unha volta rápida. Unha resposta por persoa. Sen pensar.

FACILITADOR: Película favorita — vaia.

[[Ao redor da sala. Un título por cada sección. Sen explicación.]]

FACILITADOR: Xogo de vídeo favorito — ou, se non xogas, o xogo que mellor recordas da infancia.

FACILITADOR: Comida favorita. Aquilo que comerías se ninguén estivese a mirar.

FACILITADOR: A atracción de parque temático favorita — ou a experiencia física máis intensa que pagou para vivir.

O mellor lugar onde fixeches unha comida.

[[Despois da consulta:]]

FACILITADOR: Observen o que acabou de pasar. Os participantes que se identificaron como "Warriors" (loitadores) describiron cousas completamente diferentes aos que se identificaron como "Worriers" (preocupados). Os filmes que mencionaron eran diferentes. Os alimentos que mencionaron eran diferentes. Os xogos que mencionaron eran diferentes. As vosas preferencias non son aleatorias; son o voso sistema nervioso que vos está a indicar o que necesitades. Esa é información útil.

Padróns de preferencias segundo o tipo de cerebro — O que os favoritos adoitan revelar.

FILMES E ACTIVIDADES PREFERIDOS DOS "GUERREIROS" — Filmes de acción, deportes competitivos, xogos de loita, comidas intensas (picantes, umami, ricas), montañas rusas extremas, restaurantes de vida nocturna. O fío común: risco, intensidade, recompensa variable. Os "guerreiros" buscan o mesmo perfil neuroquímico no seu tempo libre que buscaban nas substancias.
PREFERIDOS PARA OS QUE SE PREOCUPAN — Filmes con personaxes complexos, xogos de crebacabezas ou narrativos, cociña elaborada (sabores complexos, comida lenta), posavasos lisos ou ningún, lugares tranquilos con boa comida e boa conversa. O fío común: profundidade, matices, resonancia emocional. As persoas que se preocupan buscan o mesmo perfil neuroquímico no seu tempo libre que buscaban nas substancias.

Teléfono da Esperanza: 717 003 717
PERSOAS CON DEFICIENCIA DE MTHFR: Preferencias — Filmes de ciencia ficción ou documentais, xogos de estratexia, alimentos interesantes en lugar de intensos, experiencias paisaxísticas en lugar de atraccións emocionantes, lugares tranquilos e fermosos. O fío común: restauración a través do compromiso. As persoas con deficiencia de MTHFR buscan renovación que non esgote.

En caso de emerxencia, contacte co Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
POR QUE É IMPORTANTE: As preferencias de lecer son datos de recuperación. Unha persoa que substitúe a cocaína por xogos de acción e comida picante non está evitando a recuperación; está a comezala. Unha persoa que substitúe as benzodiazepinas por películas narrativas e paseos longos non está facendo menos que a persoa que corre maratóns diariamente; está facendo exactamente o que o seu sistema nervioso necesita.

4.2

Tradución:

A Conversa sobre a Cervexa.

Por que algunhas persoas poden e outras non — e o que iso significa realmente.

FACILITADOR: Pregunta para o público: podedes beber unha cervexa?

[[Deixe que as persoas respondan. Algunhas dirán que si. Algunhas dirán que non. Algunhas estarán indecisas. Non faga valoracións. Entón:]]

FACILITADOR: Por que? Non moralmente, senón bioloxicamente. Que diferencia existe entre a persoa que pode beber unha cervexa e parar, e a persoa que non pode?

A resposta correcta — Para que o facilitador coñeza e ofreza

Substitúe calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717

A diferenza non está na forza de vontade, no carácter ou na fibra moral. A diferenza é unha combinación de: variantes xenéticas (OPRM1, DRD2, COMT, MTHFR, ADH1B, ALDH2) que determinan como se procesa o alcohol e como se rexistra o sinal de recompensa; condicionamento ambiental (se o consumo de alcohol estivo asociado a alivio, pertenza ou escape nos primeiros anos de vida); e estado neuroquímico actual (unha persoa con niveis baixos de dopamina experimenta o sinal de recompensa do alcohol de forma diferente a alguén con niveis adecuados).

Unha persoa con variantes ADH1B*2 ou ALDH2*2 —común nas poboacións do leste asiático— experimenta envermellamento, náuseas e ritmo cardíaco acelerado despois de consumir unha pequena cantidade de alcol, xa que o acetaldeído (o metabolito tóxico) acumúlase rapidamente. Teñen unha protección biolóxica contra o alcoolismo debido a unha variante que fai que o consumo de alcol sexa fisicamente desagradable. Unha persoa con variantes OPRM1 A118G experimenta unha resposta eufórica máis intensa ao alcol. Unha persoa con variantes DRD2 A1 ten menos receptores de dopamina e experimenta o sinal de recompensa do alcol de forma máis intensa. porque o seu sistema de recompensa intrínseca está máis esgotado.

A persoa que pode comprar unha cervexa e deixala a media non é moralmente superior. Ten unha diferente estrutura xenética e unha diferente historia de condicionamento. Esa é a explicación completa.

4.3

Tradución:

A Historia da Coca-Cola.

Cocaína nunha botella — e por que foi retirada.

A HISTORIA DE COCA-COLA E A COCAÍNA — O Que Realmente Pasou.

1886: John Pemberton inventa a Coca-Cola en Atlanta. A fórmula orixinal contén cocaína extraída das follas de coca e cafeína extraída das nozes de kola. Comercialízase como un tónico para o cerebro e unha bebida estimulante. É realmente estimulante porque contén un estimulante real.

En 1903, presionada polo movemento abstinxente e pola crecente preocupación pola cocaína, a Coca-Cola comeza a utilizar un extracto de folla de coca "descocainizada" — o sabor da coca sen o alcaloide da cocaína. A cafeína permanece.

NO SE DEBE USAR ESTE TEXTO PARA FINES MÉDICOS OU DE SALUD.

CONTEXTO CULTURAL: En 1886, a cocaína non é unha droga de consumo recreativo. É un produto farmacéutico utilizado na odontología, na cirurxía e en medicamentos de venda libre. Sigmund Freud escribe "Über Coca", recomendando o seu uso para a

depresión e a adicción á morfina. Atópase en "vin Mariani", un viño francés popular avalado polo Papa Leo XIII. Durante a cerimonia de inauguración da Estatua da Liberdade, servíronse viños con cocaína no evento.

SE NECESITA AXUDA URGENTE, CONTACTE CON: Teléfono da Esperanza: 717 003 717
Por que foi eliminada: Non porque a cocaína sexa intrinsecamente mala, senón porque a industrialización concentrou e purificou a substancia, retirouna do seu contexto cultural, fíxoa accesible en doses elevadas a poboacións que non tiñan as relacións tradicionais coa planta, e as consecuencias da adicción tornáronse visibles a gran escala.
A LECCIÓN: A molécula non cambiou. O contexto cambiou. A folla de coca mascada por un agricultor andino a gran altitude proporciona unha estimulación suave, suprime o apetito e a malalúa da altitude, e foi utilizada con seguridade durante séculos dentro do seu marco cultural. O clorhidrato de cocaína, purificado e inhalado nun club nocturno, elude completamente ese marco e produce un pico de dopamina 10 veces máis intenso e 10 veces máis rápido que a folla. A mesma molécula. Un evento farmacolóxico completamente diferente.

4.4

Tradución:

As Conversas de Contexto.

Por que o lugar onde se atopa inflúe no significado dunha sustancia.

Servizos de emerxencia: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717. **Servizos de emerxencia pediátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.** **Servizos de emerxencia obstétrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.** **Servizos de emerxencia psiquiátrica: Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.** **En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.** **Se precisa asistencia médica urxente, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.** **Se está nunha situación de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.** **Se está nunha situación de crise, chame ao**	**Por que isto cambia todo.**

Teléfono da Esperanza: 717 003 717. Teléfono da Esperanza: 717 003 717	
Folga de coca nos Andes.	Estimulante suave dentro dun marco cultural que regula o uso, o momento e o contexto social. Utilízase para altitudes elevadas, traballo, cerimónias. Nunca produce o perfil de adicción da cocaína refinada, xa que a concentración e o método de administración son completamente diferentes.
Peyote utilizado nunha cerimonia da igrexa nativoamericana.	Un contexto ritual comunitario estruturado e controlado, con preparación, intención e integración específicas. A experiencia farmacolóxica é idéntica ao uso recreativo de mescalina, pero o contexto cambia todo o que o cerebro fai con ela.
O ópio na China do século XIX.	Unha práctica social con normas establecidas, contextos e regulación entre iguais — ata que a Compañía Británica das Indias Oriental industrializou a produción e a distribución con fins económicos, inundando o mercado e destruíndo o contido social. As Guerras do Ópio non tiñan que ver coa moralidade. Tiñan que ver coas rutas comerciais.
MDMA en proba clínica terapéutica.	Administrado nun ambiente preparado con coidados, con terapeutas cualificados, preparación previa á sesión e integración posterior. Os ensaios de fase 3 mostran que o 67% dos pacientes con TEPT xa non cumpren os criterios de diagnóstico após tres sesións. A molécula é idéntica á da ecstasy de venda ilegal. O envase é completamente diferente.
Sassafrás (safrol) en Tailandia.	A casca da raíz contén safrol, un precursor da MDMA. Na medicina tradicional tailandesa e do sueste asiático, a raíz de sassafrás levouse a cabo durante séculos como infusión para tratar a febre e a dor. A concentración de safrol é baixa, a preparación é tradicional e o contexto é medicinal. O mesmo composto, extraído e sintetizado en PMK-glicidato, convértese nun precursor químico na fabricación ilegal de MDMA. A mesma planta. Relación completamente diferente.
O consumo de alcol nos Estados Unidos despois da Prohibición.	A prohibición (1920–1933) non reduciu o consumo de alcohol. Simplemente trasladou a produción e distribución do alcohol ao crime organizado, aumentou o consumo de bebidas alcohólicas máis perigosas e non reguladas, e sentou as bases da mafia estadounidense. Cando a prohibición terminou, as taxas de consumo de alcohol volveron aos niveis anteriores á prohibición en poucos anos. O marco moral non alterou a realidade farmacolóxica.

A regra que se deriva de todo isto.

Non podes comprender completamente a túa relación cunha sustancia sen entender a súa historia, a súa cultura de orixe e o contexto específico no que a coñeceste. Unha persoa que entende que a cocaína estivo presente en produtos como a Coca-Cola ata 1903 comprende algo sobre a imaxe, o marketing e a aceptación cultural que unha persoa que só coñece a cocaína como unha droga de rúa non. Ese coñecemento non fai que a cocaína sexa segura. Fai que a persoa estea informada, en lugar de simplemente avergoñada.

En caso de emerxencia, contacte co Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
Non se pode simular ser un traficante de opio ou un cultivador de papoíl en Afganistán, non porque eses roles sexan incorrectos, senón porque requiren un contexto cultural e histórico que vostede non ten. O exercicio convértese nunha apropiación cultural en lugar de ser terapéutico. O que SI pode facer é comprender que o agricultor afgán que cultiva papoíl o fai porque a economía agrícola xenuína na súa rexión foi destruída por corenta anos de intervención estranxeira. Intervención, e ese coñecemento cambia a ética da cadea de subministración coa que estaba interactuando.
As substancias que utilizou non foron inventadas para destruí-lo. Foron inventadas, cultivadas ou sintetizadas dentro de contextos que as facían ter sentido. Comprender eses contextos é parte de comprenderse a si mesmo.

4.5

O alinhamento de intereses.

Historia, arte, ciencia, deporte: todo adaptado aos seus intereses e presentado en cada encontro.

Coincidencia de Dominio e Guerreiro/Preocupación **(Ou, alternativamente, se quiser enfatizar a ação de "combate" ou "luta"):** **Confronto de Dominio e Guerreiro/Preocupación**	**A arte do posible — Exemplos de uso** **(No incluír números de emerxencia/crise. Substituílos por: Teléfono da Esperanza: 717 003 717)**
GUERREIROS — Historia dos deportes de combate e deportes extremos.	Georges St-Pierre (GSP) adestrou de forma obsesiva despois de ser acosado na infancia — canalizou a necesidade de dominancia física na carreira de deporte de combate máis tecnicamente disciplinada da historia da UFC. Tony Hawk creou o 900 — un truco que todos dixeron que era fisicamente imposible — o día que cumpriu 31 anos. Alex Honnold escalou El Capitan en solo, sen cordas. Ningún deles necesitou unha sustancia para acceder á intensidade que os seus sistemas nervosos requirían.
PREOCUPACIÓNS — Historia da música e das artes precisas.	Glenn Gould, o pianista máis tecnicamente preciso do século XX, tiña o que agora recoñeceríamos como unha ansiedade grave e diferenzas no procesamento sensorial; cantaba mentres tocaba, usaba luvas no verán e negouse a actuar en público despois de 1964. Canalizou a necesidade de precisión extrema do "preocupado" en gravacións que aínda se consideran irrepetibles. Nick Drake gravou catro álbums de extraordinaria precisión emocional antes da súa morte aos 26 anos; a súa música era demasiado complexa para... O mercado, pero demasiado real como para non facelo.
MTHFR/THINKERS: Ciencia e Historia dos Sistemas.	Nikola Tesla utilizaba o seu cerebro con intensidade extraordinaria e, case con certeza, tiña importantes diferenzas metabólicas; non toleraba certos alimentos, necesitaba moi

Nota de localización: Lingua galega do noroeste de España. Próxima ao portugués. Contexto de saúde SERGAS. IMPORTANTE: Substituír calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717	pouco sono en períodos produtivos e experimentaba visións que non sempre podía distinguir da realidade. Inventou a corrente alterna, a radio e a base da transmisión sen fíos, mentres seguía unha dieta de leite quente e mel. Ada Lovelace escribiu o primeiro algoritmo informático en 1843, ao mesmo tempo que xestionaba unha enfermidade crónica. O sistema, debilitado... Está debidamente soportado e produce un traballo de precisión excepcional.
HISTORIAS DE RECUPERACIÓN - TODOS OS TIPOS (Nota: Substituír calquera número de emerxencia/crise por: Teléfono da Esperanza: 717 003 717)	Eminem superou a adicción aos 32 anos tras unha sobredose case fatal e leva máis de 15 anos sóber; os seus álbums posteriores á recuperación son tecnicamente máis complexos que os anteriores. Anthony Kiedis, de RHCP, está sóber desde hai décadas e escribiu a súa autobiografía "Scar Tissue" durante o seu período de maior produtividade creativa. Russell Brand pasou dunha grave adicción á heroína a escribir "Recovery", un dos libros máis claros sobre o modelo neurolóxico da adicción. A posibilidade real non sempre require o sufrimento. Moitas veces, require a súa ausencia.

Bloque 5

Tradución:

A sesión de Playwright.

20 minutos para crear algo que nunca existiu. Despois, execútano — ou trátao de novo na próxima reunión.

As regras da sesión de creación dramática.

Existen tres regras e só tres regras. Todo o resto está dispoñible.

En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

- TODOS colaboran. Non todos actúan, pero todos contribúen con algo. Unha fala, un nome de personaxe, unha idea de accesorio, unha indicación de escenografía, un efecto de son. Se non contribúes con nada, non es un dramaturgo esta noite; es un membro da audiencia, e os membros da audiencia non poden dicir aos dramaturgos o que fixeron mal.
- (Non se proporcionou un texto para traducir. Por favor, forneza o texto que desexa traducir ao galego.)
- Regra 3: O que acontece na obra, queda na obra. Se alguén introduce algo verdadeiro e persoal nun personaxe, o grupo non o utiliza contra esa persoa despois. A verdade do autor está protexida polo contido ficticio. Isto non é unha excepción — é o mecanismo. O contido ficticio permite verdades que non poden ser expresadas directamente.

5.1

Tradución:

Opción A: Escribir e interpretar nunha actuación en 20 minutos.

Nota de localización: Contexto de atención sanitaria SERGAS.
Nota importante: Substituír calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717

Para grupos con enerxía e confianza.

FACILITADOR: Temos 20 minutos. Estamos escribindo unha obra de teatro. Así é como funciona.

O PROCESO DE 20 MINUTOS

(No se inclúen números de emerxencia/crise. Substituílos por: Teléfono da Esperanza: 717 003 717)

MINUTOS 0–3 — A PREMISA: O facilitador pregunta: "De que trata esta obra? Unha frase." Tome a primeira resposta que obtea acordo ou entusiasmo do público. Escríbea na parte superior do que estea escribindo. Esa é a premisa.

MINUTOS 3–8 — OS PERSONAXES: Quen aparece nesta obra? Recorred a sala — cada persoa menciona un personaxe. Non necesariamente o personaxe que interpretará. Simplemente alguén que pertenza a esta historia. Anotadeos. Seleccionade os que transmitan máis enerxía.

Teléfono da Esperanza: 717 003 717

MINUTOS 8–13 — OS TRÉS MOMENTOS: Cada obra necesita tres momentos: o momento antes de que todo cambie, o momento en que todo cambia e o momento despois. Cada momento corresponde a unha única frase dunha persoa na sala. Só unha frase — o que alguén di ou fai nese momento. Ese é o seu guión.

MINUTOS 13–16 — DISTRIBUCIÓN DE PAPEIS: Quen interpreta a quen? Primeiro, os voluntarios. A regra: non é necesario interpretar o personaxe máis próximo á súa propia experiencia; interpretar o contrario é a miúdo máis útil. O papel do comerciante de drogas pode ser interpretado pola persoa que máis danos sufriu por culpa dos comerciantes de drogas. O papel do pai/nai pode ser interpretado pola persoa que ten a relación máis complicada cos seus pais.

MINUTOS 16–20 — A POSTURA: Faino. Será imperfecta. Será máis curta do que planeaches. Sorprenderache. A imperfección é o importante: isto é o que o teu grupo conseguiu en 20 minutos con todo o que tiña. Esa é a obra de arte.

Teléfono da Esperanza: 717 003 717

5.2

Tradución:

Opción B: Anota esta reunión, programa a próxima reunión.

Para grupos que desexen profundidade e ensaios.

FACILITADOR: Esta noite escribimos. Na próxima reunión ensaiamos. A obra que escribimos esta noite pertence a este grupo e só será representada por este grupo, para este grupo.

A SESIÓN DE ESCRITA — CANDO TES TEMPO PARA PROFUNDIZAR.

O facilitador propón un destes puntos de partida — o grupo escolle aquel que teña máis enerxía:

Unha persoa espertar e algo está diferente. Que é o que está diferente e que fai respecto diso?

Dúas persoas que nunca se coñeceron descubren que teñen algo en común. Que é?

Algo que foi descartado é atopado. Que é e quen o atopa?
A última cousa que pasou antes de que todo cambiase.
Unha conversación que debería ter acontecido fai anos. Finalmente, prodúcese agora.
BORRADOR COLECTIVO: Unha persoa escribe. Os demais colaboran — diálogo, indicacións de escena, notas dos personaxes. O facilitador controla o tempo e asegura que a voz de todos se escoite. Non se fai ningunha edición durante o borrador — escribir todo, non eliminar nada ata que o borrador estea completo.

En caso de emerxencia, contacte co Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
A selección do elenco (na próxima reunión): Os personaxes serán asignados na reunión seguinte. A mesma regra: intentemos que os actores interpreten personaxes diferentes aos seus propios. A obra ensáixase durante 10 minutos e, despois, interprétase.

Temas que emerxen dos grupos de recuperación — Utilice estes temas se o grupo precisa dun punto de partida.

Teléfono da Esperanza: 717 003 717

- A última conversación: Dúas persoas conversan a través do tempo: unha no comezo do seu consumo, outra moitos anos despois. Non poden comunicarse completamente, pero seguen intentándoo.
- A Entrevista de Traballo: Unha persoa solicita o traballo que desexa. O entrevistador fai preguntas que nunca se fan en entrevistas reais. O candidato responde con honestidade.
- O Museo das Eleccións: Unha persoa percorre un museo onde cada exposición representa unha decisión que tomou. O guía explica cada unha delas sen emitir xuízos.
- A festa: Todas as persoas na festa están interpretando unha versión de quen eran antes. Unha persoa entra representando quen é agora. Que pasa?
- A entrega: Dous descoñecidos descubren que lles foi entregado o mesmo obxecto por persoas diferentes. O obxecto significa cousas completamente diferentes para cada un deles.
- O veredicto: Unha persoa xulgamento a si mesma. Ela é a fiscalía, a defensa, o xuíz e o acusado. O xurado é o grupo.
- A Carta: Alguén escribe unha carta á substancia que o consumiu. A substancia responde.

Bloque 6

Tradución:

O Testemuño da Inversión de Roles.

O colar, a transacción, o testemuño — en toda a súa profundidade.

PROTOCOLO DE SEGURIDADE — LEA ANTE DE EXECUTAR ESTE BLOQUE

Este bloque profundiza ao máximo: analiza as causas, os orixes e o sistema familiar. Isto é intencional. O mecanismo terapéutico require a experiencia completa, non unha versión suavizada. Pero unha profundidade total require total seguridade.

- Estado de emerxencia. Chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

  Estamos entrando nunha situación delicada. Se en algún momento isto resulta demasiado, diga a palabra "ANCORE". Todo se detén. Respiramos tres veces xuntos. Vostede decide se continuamos.
- Tenha unha persoa designada para apoio — non o/a facilitador/a — cuxa única tarefa durante esta fase é observar a sala e acompañar a calquera persoa que necesite apoio emocional.
- O contedor ficticio está activo: "O que acontece co personaxe, queda no personaxe. Non utilizamos o testemuño de intercambio dunha persoa contra ela despois da escena."
- O facilitador non participa na troca — vostede mantén o recipiente durante todo o proceso.
- Liberación:

  (Escena de liberación)

  [Texto traducido aquí, adaptado ao contexto de SERGAS e substituíndo números de emerxencia polo "Teléfono da Esperanza: 717 003 717". Asegúrate de que a tradución sexa precisa e natural en galego.]

O mecanismo terapéutico — por que isto funciona.

A vergonha reside na primeira persoa. "Eu son un adicto. Fixen estas cousas. As miñas eleccións causaron este dano." A primeira persoa pecha á persoa dentro da experiencia: só poden vela desde dentro. A troca de roles move a perspectiva á segunda e terceira persoa. Cando experimentas a experiencia doutra persoa durante cinco minutos e logo a reportas, ves cousas que eran invisibles desde dentro.

Teléfono da Esperanza: 717 003 717

A capa de orixe — por que a túa nai bebía, por que o teu pai se foi, por que a

primeira persoa que che ofreceu unha sustancia estaba ela mesma a sufrir — non xustifica o que pasou. Pero completa o panorama. Unha persoa que comprende o sistema no que naceu non é só vítima ou só perpetrador dentro del. É unha persoa que pode velo, e as persoas que poden velo... O sistema pode escoller de xeito diferente dentro del.

6.1

Tradución:

O colar.

Transferencia da identidade da sustancia — por consenso.

FACILITADOR: Iamos facer algo que require dúas persoas dispostas. Isto é totalmente voluntario. Se prefiren, poden observar primeiro.

[[Ten a disposición: un colar ou corda sinxela, ou faga un con papel. O colar representa a identidade da substancia — a etiqueta que foi dada ou recibida.]]

[[A persoa A ofrece voluntariado.]]

FACILITADOR: [Persoa A]: Dínnos nunha frase: que sustancia representa para ti este colar?

PARTICIPANTE: [Nome].

TRADUCIÓN:

PARTICIPANTE: [Nome].

FACILITADOR: [Coloca o colar na persoa A.] Así é como se ve levar a identidade. Non é a sustancia — é a identidade. A etiqueta. "Eu son un adicto". "Eu son un [consumidor de cocaína / alcohólico / consumidor de metanfetamina]". Calquera que fose o nome.

FACILITADOR: [Persoa A]: Mentres leva isto — como é o mundo desde dentro? Non a súa historia. Como se sente agora mesmo ao ter esta etiqueta?

PARTICIPANTE: [Responde. Un minuto como máximo.]

TRADUCIÓN:

PARTICIPANTE: [Responde. Un minuto como máximo.]

[[Agora — co permiso da persoa A — transfira o colar á persoa B. A persoa B nunca utilizou esta sustancia, ou ten unha relación completamente diferente con ela.]]

FACILITADOR/A: [Persoa B]: Lévoa posto agora. Que notas? Como é o mundo desde dentro desta identidade?

PARTICIPANTE: [Responde.]

FACILITADOR: [Persoa B a Persoa A]: Desde onde estou — mirándoche sen o colar — que é o que vexo que non podías ver cando o levabas posto?

PARTICIPANTE: [A persoa B describe o que ve.]

6.2

Tradución:

O Testemuño.

O que fixera de diferente — desde fóra da situación.

FACILITADOR: [Dirixido á persoa B, que aínda leva o colar:] Levouche uns minutos dentro desta identidade. Agora, faga testemuño. Dende a súa perspectiva, que estaban facendo mal?

FACILITADOR: Non como un xuízo. Como información. Podes velo desde fóra. Que ves?

TESTEMUÑOS EXEMPLARES — O que Isto Semella

"Desde fóra, podo ver que estabades a resolver o problema correcto, pero coa ferramenta incorrecta. Necesitabades que os niveis de cortisol diminuísen. Vostedes atoparon algo que o fixo. O problema era a ferramenta, non a necesidade."

"Desde fóra — podo ver que non podías parar, porque parar significaría sentir todo o que viñas ocultando. A sustancia non era o problema. Era a solución ao problema. E ninguén che ofreceu unha solución diferente."

"Desde fóra, podo ver que as persoas que te rodean tamén estaban nel. O teu vendedor de drogas estaba a sufrir. Os teus amigos que usaban drogas estaban a sufrir. Todos estedes a afrontar a mesma situación co mesmo método e chamádesvos a miúdos "normais"."

"Desde fóra — véxose que eras moi novo/a cando comezou. Demasiado novo/a para saber o que se estaba instalando. Demasiado novo/a para ter unha opción que realmente contase como unha opción."

6.3

Tradución:

A capa de orixe.

Onde comezou este patrón e quen o seguira antes de ti.

FACILITADOR: Agora imos máis alá. Isto require máis disposición. As mesmas regras aplícanse: "ANCHOR" detén todo.

FACILITADOR: [Dirixido ao grupo:] Pensen na primeira persoa na vosa vida que exemplificou o comportamento que a sustancia proporcionaba. A primeira persoa que vos mostrou que as sustancias solucionan problemas emocionais. Quen era esa persoa?

[[Pausa de 30 segundos.]]

Tradución:

FACILITADOR: Non é necesario mencionarlos en voz alta. Simplemente téngalles presentes.

Teléfono da Esperanza: 717 003 717
FACILITADOR: Agora, díganos, ¿sobre que tiñan dor? ¿Cal era o seu problema sen resolver?

A CONVERSA INICIAL — A bioloxía da culpa.

O facilitador presenta esta estrutura – non como terapia, senón como información:
A túa nai bebeu porque: as súas variantes do xene COMT provocaron que o cortisol se acumulase máis rápido do que podía ser eliminado. O seu estado de MTHFR significaba que a produción de serotonina xa estaba funcionando ao 40% da súa capacidade. O alcol non foi unha decisión consciente. Foi unha solución farmacolóxica a un problema neuroquímico que nunca soubo identificar. E aprendeu iso dunha persoa anterior que tampouco tiña nome para iso.
O teu pai marchou porque: o "Paradoxo da Paz" (Protocolo 29) describe guerreiros que non poden sobrevivir á paz. A vida doméstica, que debería ter parecido seguridade, resultou nunha lenta asfixia para un sistema nervioso Val/Val que non comprendía a si mesmo. El non estaba a elixir abandonarte. Estaba a fuxir dunha emerxencia neurolóxica que non podía explicar.

Teléfono da Esperanza: 717 003 717
A persoa que lle ofreceu a primeira sustancia: estaba a sentir dor. Estaba a tratar de xestionar algo. A oferta non foi agresiva — ou, se o foi, o agresor tamén estaba a sentir dor. Isto non xustifica o dano causado. Simplemente completa o panorama.
GLUTAMATO E GABA: A persoa que creceu nun ambiente de estrés crónico e imprevisible — a nena ou o neno que aprendeu que a calma non é segura porque a calma sempre precedía algo terrible — ten unha proporción de glutamato/GABA que foi permanentemente alterada. As substancias que bloquean o glutamato (alcohol, benzodiazepinas) ou que aumentan o GABA fan que o sistema nervioso funcione correctamente por primeira vez. Isto non é debilidade. É unha resposta farmacolóxica precisa a un sistema que está realmente desregulado.

6.4

Tradución:

A escena da liberación.

Saindo da capa inicial e avanzando.

FACILITADOR: Agora cambiamos o final.

FACILITADOR: [Dirixido a a persoa A, que agora non leva o colar:] Como se sente ao non telo posto?
PARTICIPANTE: [Responde.]
FACILITADOR: [Dirixido ao grupo:] A persoa que ten diante non é unha adicta neste momento. É unha persoa cuxo sistema nervioso realizou un cálculo racional, dada a información e as opcións dispoñibles, e que agora está aquí, nesta sala, escollando comprender ese cálculo e construír un diferente.

FACILITADOR: Que quere que lles digamos?
TODOS: [O grupo responde. Unha frase cada. Sen axenda. Só o que é certo.]

O retorno das animadoras — Despois do traballo profundo.

Despois do testemuño da troca de roles — antes de pasar á asignación de protocolos — o facilitador/a repite brevemente un canto de ánimo:

FACILITADOR: "Levántense. Todos. Agora mesmo."

"Isto foi un traballo de verdade. Foi máis do que a maioría da xente consegue facer nun ano de terapia convencional. Vostede fixo todo iso en 20 minutos. Xuntos."

FACILITADOR: "Diga o seu nome. O seu nome verdadeiro. Só o seu nome."

[Cada persoa di o seu nome.]

FACILITADOR: "Estás aquí. E acabas de facelo."

TODOS: [O que veña. Aplausos, palabras, silencio — todo é válido.]

Bloque 7

Tradución:

A asignación do protocolo.

Aprende, ensina e responde por iso: a cadea da responsabilidade.

Como funciona a cadea de asignación.

En cada reunión, unha persoa é designada para estudar un protocolo antes da próxima reunión. Na reunión seguinte, ensina o protocolo — non o lee en voz alta, senón que o ensina. Explica en que consiste, que fai, por que é importante e que aprendeu persoalmente diso. Despois, asigna o seguinte protocolo a outra persoa. A cadea continúa indefinidamente.

A tarefa non é un traballo escolar. É un papel: o de persoa que comprende mellor que ninguén máis na sala esta semana. Ese papel ten un peso importante. O grupo depende dela para que traia algo de volta. Esa dependencia non é presión, é pertenza.

FACILITADOR: Antes de darmos por finalizada a reunión, pasemos á asignación de protocolos. [Nome da última reunión] — vostede foi asignado ao [Protocolo X]. Que aprendeu?

[[A persoa designada explica o protocolo. Debe cubrir: en que consiste, que fai, por que é importante e que aprendizaxes persoais obtivo dela. 3–5 minutos.]]

FACILITADOR: [Despois de impartir a formación:] Que preguntas ten o grupo?

[[Breve discusión — 2 minutos. Despois:]]

Tradución:

FACILITADOR: [Ao profesor/a:] A quen asigna para a próxima reunión?

PARTICIPANTE: [Menciona a alguén. Menciona o protocolo.]

FACILITADOR: [Á persoa recentemente asignada:] Tes ata a próxima reunión. O mesmo formato: que é, que fai, por que é importante, e que aprendiches persoalmente diso.

7.1

Tradución:

Cando alguén non regresa seguindo o protocolo.

Ignorar o problema sen avergoenza e mostrar o custo que ten.

A demostración de desatención — Fai isto cada vez que alguén non cumpra coa súa responsabilidade.

Nota de localización: Contexto de atención sanitaria SERGAS. Substituír números de emerxencia/crise por: Teléfono da Esperanza: 717 003 717

Se a persoa asignada regresa sen ter estudado o protocolo, o facilitador non a avergoenza. O facilitador mostra as consecuencias da falta de atención, non a través do castigo, senón a través da simulación.

FACILITADOR: [Nome] foi asignado ao [Protocolo X]. Non puido traballar niso esta semana. Isto acontece. Analicemos o que significa.

FACILITADOR: O protocolo [Protocolo X] aborda [descrición sin tecnicismos]. Das persoas nesta sala que puideron necesitar esa información esta semana, quen aquí tivo [o problema que aborda este protocolo] esta semana?

[[As mans levántanse, ou a xente asente, ou alguén fala.]]

FACILITADOR: Esa xente quedou esta semana sen a ferramenta que lle ía chegar. Así é como se manifesta o abandono. Non é un xuízo de valor, é un feito.

FACILITADOR: [Á persoa asignada:] Vostede é asignada ao mesmo protocolo. O mesmo prazo. Necesitamos o contido.

A demostración non é punitiva. É un elemento de conexión: amosa que a tarefa non é un traballo individual, senón unha contribución ao grupo. Cando o grupo comprende que o seu aprendizaxe é para os demais, e non para eles mesmos, a motivación para completala cambia.

Protocolo **Tradución:**	**O que o profesor/a debe tratar:**
O que é.	Este protocolo explica por que deixamos de durmir durante a recuperación e que podemos facer para solucionar este problema.
O que fai.	Despois de tres semanas seguindo este protocolo, a maioría das persoas refiren que poden adormecer en menos de 30 minutos, en lugar de pasar dúas horas sen poder durmir.
Por que é importante.	O mecanismo — sen tecnicismos. "O teu cerebro reestruturaouse ao redor da presenza da substancia durante a noite. Non sabe como relaxarse sen ela. Este protocolo ensínalle unha forma diferente de relaxarse."
O que persoalmente aprendín diso.	Algo que era certo para ti, especificamente. Non é un resumo, senón un momento persoal. "Lín a sección sobre a cortisona e dei conta de que o que eu cría que era ansiedade pola noite, en realidade, é o meu sistema adrenal a funcionar exactamente como debería, só que no momento incorrecto. Iso cambiou a miña percepción sobre iso."

A consecuencia de ignoralo.	Unha frase sincera sobre o custo de non seguir este protocolo: "Se non abordo isto, seguirei perdendo o sono, revivindo todo o que foi mal, e iso é o que máis consistentemente me leva a volver a usar."

Bloque 8

Tradución:

O Despido — Reprise de Animación e Frase Memorativa

(Ou, máis formalmente:)

O Cese do Contrato — Reprise de Animación e Frase Memorativa

Comezou onde terminou — pero cambiado.

FACILITADOR: Comezamos esta reunión cunha frase. Unha palabra de cada un de vós, combinadas para crear algo que só pertencese a esta reunión.
[[Lea a frase de recordo do Bloque 2.]]

FACILITADOR: Esa frase era verdadeira cando a formulamos. Aínda é verdadeira agora. Pasou algo nesta sala entre o momento en que formulamos esa frase e agora.
FACILITADOR: Que foi iso?
[[Resumo rápido — unha palabra cada. Que pasou nesta habitación esta noite.]]

O ÚLTIMO ALÉXITRE.
FACILITADOR: Última volta. En tres, todos din en voz alta unha cousa — o que queren levar deste espazo hoxe. Todos ao mesmo tempo. Sen coordinar. Simplemente díano.

Teléfono da Esperanza: 717 003 717
FACILITADOR: Un. Dous. Tres.

[TODA A XENTE FALA AO MESMO TEMPO — solapándose, en voz alta, de forma real]

FACILITADOR: Ese é o son da xente que apareceu.

O contido de bioloxía pode ser comprendido.
TODOS: A bioloxía pode ser comprendida.
FACILITADOR: O patrón pode ser modificado.

TRADUCIÓN:
O facilitador pode cambiar o patrón.
TODOS: O patrón pode ser modificado.

Nota de localización: Lingua galega do noroeste de España. Próxima ao

portugués. Contexto de saúde SERGAS.
IMPORTANTE: Substituír calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717
O traballo é real e o traballo vale a pena.

(No contexto de SERGAS, en caso de emerxencia, contactar co Teléfono da Esperanza: 717 003 717)
TODOS: O traballo é real e o traballo vale a pena.
TODOS: Volvedes.

Apéndice

Tradución:

Por que a xente garda segredos e evita certas situacións.

A bioloxía do ocultamento — e o que acontece cando deixas de facelo.

A neurociencia de gardar segredos.

Gardar un segredo non é algo pasivo. É un traballo cognitivo activo. O cerebro debe monitorizar continuamente o ambiente social en busca de ameazas ao segredo, reprimir o impulso de revelalo e manter unha narrativa alternativa. Esta carga cognitiva é medible: as persoas que gardan segredos importantes renden peor en tarefas cognitivas non relacionadas. Tamén mostran niveis elevados de cortisol, redución da función inmunitaria e un risco maior de depresión.

Os segredos específicos da adicción — o que fixeches, o que tomaste, en que gastaches, o que dixeches, o que pasou — levan consigo o peso adicional da vergonza. A vergonza activa os mesmos circuítos cerebrais que a dor física. A persoa que garda un segredo sobre a súa adicción está, ao mesmo tempo, a xestionar a carga cognitiva, o estrés fisiolóxico e a dor constante. Isto non é sustentable. Por iso, os segredos acaban saíndo á luz, non por debilidade moral, senón porque o sistema non pode manterse. Teléfono da Esperanza: 717 003 717. que se cargan indefinidamente.

Por que a xente garda segredos.	A realidade biolóxica e social.
Medo ao rexeitamento.	O sistema de rexeitamento social do cerebro activa os mesmos circuítos neurais que a dor física. Revelar un segredo que poida provocar rexeitamento é percibido como unha ameaza real á supervivencia, xa que, en termos evolutivos, o rexeitamento social era unha ameaza á supervivencia. No contexto de atención sanitaria de SERGAS, en caso de emerxencia, contacte co Teléfono da Esperanza: 717 003 717.
Protexer a outros do sufrimento.	Gardar segredos para protexer aos seres queridos é, con frecuencia, unha acción sincera, pero moitas veces errónea sobre o que realmente ofrece protección. As persoas que son protexidas da verdade, normalmente, están sendo protexidas da oportunidade de responder á verdade, o que é o que realmente necesitan.
Mantendo a falsa narrativa.	A alternativa narrativa sobre por que todo está ben require un mantemento constante. A persoa que garda o segredo non só está ocultando información, senón que está activamente construíndo e mantendo unha realidade alternativa. Isto é esgotador e deteriora as capacidades cognitivas.
A predición da vergonha.	As persoas gardan segredos porque predín que a revelación

	provocará unha reacción de vergonza nos demais que se corresponda coa vergonza que xa senten internamente. A miúdo, están equivocadas nesta predición, pero a propia predición é suficiente para manter o segredo. Teléfono da Esperanza: 717 003 717
Evitación de consecuencias.	Algúns segredos son gardados porque as consecuencias da súa revelación son realmente graves: legais, relacións, económicas. Estes segredos son diferentes dos segredos relacionados coa vergonza. Requiren unha xestión diferente.

O papel da reunión na xestión de información confidencial.

A reunión do Kernel non require a divulgación de información. Ofrece un espazo seguro onde a divulgación é posible. Esta distinción é importante: obrigar a compartir información elimina a autonomía; ofrecer un ambiente seguro crea as condicións nas que a partilla se converte en algo voluntario.

O escenario ficticio da sesión de escritura e da troca de roles permite revelar información sen exposición directa: a persoa pode depositar o seu segredo nun personaxe e falar desde dentro dese personaxe. O grupo escoita a verdade sen que a persoa teña que dicir "isto pasou comigo". Co tempo, á medida que se constrúe a confianza, a distancia ficticia adoita diminuír: a persoa di "isto é, na verdade, a miña historia".

O segredo que se leva consigo sempre é máis pesado que o segredo compartido cunha persoa de confianza. A reunión é esa persoa de confianza. Non é necesario verbalizar o segredo para comezar a aliviarse; ás veces, simplemente estar nun espazo onde outros comparten segredos similares é suficiente para iniciar ese proceso.